

## En contacto©

Número 8  
Junio 2007

### Revista online dedicada a estar **En contacto**

¡Cálidos saludos a todos los suscriptores de **Argentina, Colombia, República de El Salvador, Bolivia, Perú, Chile, México, Puerto Rico, Venezuela, Estados Unidos, España, Ecuador, Uruguay, Canadá y Alemania!**

¡Hola otra vez!

Antes que nada quiero agradecer la cantidad enorme de mensajes que recibí a propósito de la nota "**Nos va a gustar demasiado**". Muchos lectores me comentaron que al leerla sintieron que la había escrito especialmente para ellos. Por si no has podido verla todavía, la repito en este número de la revista.

Con respecto a las becas para el curso online, te cuento que he recibido una cantidad enorme de solicitudes. Por eso, he decidido otorgar cinco por mes en lugar de tres, como había ofrecido inicialmente. Se ha decidido quiénes eran los ganadores de la beca por sorteo. Sin embargo, como toda la gente que la solicitó estaba muy entusiasmada con el curso, los no ganadores van a recibir el material de lectura, aunque no el seguimiento o el material para los trabajos prácticos. Más abajo están los nombres de los ganadores.

Hay unas cuantas personas que solicitaron la beca después del día 10 de mayo, por lo cual no he podido procesar su pedido. Les pido disculpas, pero para cuando llegaron los correos las becas ya habían sido otorgadas.

Me despido, esperando que disfrutes la revista.

Que tengas un hermoso día, semana, mes....

Y nos mantenemos

**EN CONTACTO**

*Laura Szmuch*  
*www.lauraszmuch.com.ar*

Si te suscribiste después de que salieran los siete primeros números y no los has recibido, si deseas leerlos, puedes bajarlos en archivo pdf de la página web

[www.pnl-encontacto.com](http://www.pnl-encontacto.com)

✚ Nota 1: [Ganadoras de la beca](#)

✚ Nota 2: La felicidad no es la perfección, por Roberto Tirigall

- + Nota 3: Yo creo la realidad, por Natalia Haller
- + Nota 4: Nos va a gustar demasiado, por Laura Szmuch
- + [Curso online: VIVIENDO MIS SUEÑOS](#)
- + [Página web](#)
- + ["Estoy leyendo..."](#)
- + [Publicaciones](#)
- + [Calendario de actividades en Buenos Aires.](#)
- + [Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.](#)

#### Nota 1:

##### **Ganadoras de la beca para agosto:**

Mónica Dominguez  
Alicia Quintana  
Susana Ceballos  
Paola Castelli  
Carolina Buceta

##### **Ganadoras de la beca para setiembre:**

Andrea Giordano  
Olga Borda  
Claudia Navarro  
Elizabeth Rivera  
Natalia De Maria

##### **Ganadoras de la beca para octubre:**

Cristina Gómez  
Emma Grosso  
Alejandra Kraus  
María José Boga  
María Elvira Odino

*Entre ellas, tenemos representantes de varias provincias argentinas,  
y una de la querida Puerto Rico.*

Esta abierta la inscripción al curso

#### Nota 2

##### **La felicidad no es la perfección**

Es posible que muchas veces, tengamos la sensación de querer lograr la perfección en todo lo que hacemos. Esto nos va a producir un gran nivel de sobreexigencia, que puede llevarnos a elevar nuestro nivel de stress. Tener el deseo de mejorar puede ser muy positivo, pero se vuelve conflictivo cuando ponemos nuestro interés en el objetivo o logro final, en lugar de lo que hacemos. De ahí que nos sintamos agotados o hasta frustrados cuando no obtenemos los resultados que queremos. Si nos preguntamos ¿qué es aquello que nos conduce a la búsqueda de la perfección?, es muy probable que la respuesta sea, querer lograr o alcanzar la felicidad. Pero si nos observamos profundamente, constataremos que aunque las cosas salgan a la perfección, dicha felicidad no siempre aparece. Si tenemos suerte, conseguiremos algún momentito de placer y de nuevo volverá a surgir la exigencia de lo perfecto.

La búsqueda de la perfección hace que tengamos miedo, dado que no queremos permitirnos cometer errores.

No nos abrimos a situaciones nuevas, debido a que nos sentimos inseguros por no hacer todo a la perfección.

Muchos prefieren **vivir en la repetición de lo conocido, porque les genera cierta seguridad**. Esto se produce, a pesar de que algunas veces se sientan aburridos de volver a lo mismo de siempre. Parece que los seres humanos, estamos como encerrados en este círculo vicioso que nos cuesta mucho romper.

Algunas sugerencias para romper con la búsqueda de la perfección pueden ser:

### **1) Abrirse a lo desconocido y experimentar lo nuevo**

Es muy probable que cometamos algunos errores y tengamos inseguridades, pero el aprendizaje se basa en la audacia de explorar lo nuevo, abandonando o dejando de lado el territorio de lo conocido.

Recuerdo que tenía que ir a un sitio determinado y seguí por un camino que siempre transitaba, pero que no era el correcto. Cuando me indicaron que había que ir por otra ruta, inmediatamente me surgió la inseguridad de no conocer y la incertidumbre de ir por ese nuevo lugar. Por supuesto que me equivoqué un par de veces, hasta poder seguir la dirección que me habían indicado, pero la sensación final fue de mucha satisfacción por aprender algo nuevo.

### **2) Comenzar por la modificación de algunos hábitos**

Repetir lo que hacemos siempre nos da alguna tranquilidad, pero por otro lado

podemos sentirnos aburridos o hastiados de hacer continuamente lo mismo. Por eso es posible, que nos surja el deseo de hacer cosas nuevas.

Empecemos con cosas sencillas como: Ir a lugares distintos, conocer gente nueva, aprender otro idioma, viajar a lugares que no conocemos, estudiar una nueva carrera, etc.

### **3) Aprender a armonizar con la incertidumbre**

La incertidumbre, forma parte de la naturaleza humana. Con la serena aceptación de la misma, constituimos el primer paso para poder trascenderla o ir más allá de ella.

Cuando descubrimos que lo único seguro o cierto, es que un día nos vamos a morir, comenzamos a tomar conciencia de la importancia de vivir cada momento a su máxima plenitud.

En nuestra vida diaria, muchas veces planeamos cosas, que no suceden como hubiésemos querido. Es de ahí que surge el famoso dicho popular: Uno propone y Dios dispone.

Creo que tenemos que dejar de autoexigirnos tanto y fluir más con lo que nos sucede, dado que nos guste o no, es lo que nos sucede. De la verdadera

aceptación de los hechos, es posible que surja un estado de armonía que nos conduzca a la felicidad.

Hay una historia que nos puede ayudar mucho y que me pareció pertinente ponerle como título:

### **Buscando la perfección**

Pasaron los años y ella siempre buscando lo perfecto, cumplir con el ideal más elevado, pero alcanzarlo era un imposible. Después vendría la frustración y el sufrimiento. Quería encontrar la perfección en todo y su esfuerzo era muy notable, aunque siempre le faltaban diez centavos para el peso. Cada día le era muy tedioso y por supuesto no podía alcanzar su sagrado ideal. El sufrimiento llegó a serle insoportable, pero se dijo firmemente a si misma, que por lo menos quería observar como funcionaba este deseo de buscar siempre la perfección.

Después de algún tiempo y como fruto de la auto-observación realizada, pudo vivenciar el daño que se había ocasionado en esta constante búsqueda de la perfección. Fue como sentir que el fuego la quemaba, y que nadie le tenía que explicar de que manera iba a alejar la mano del mismo.

**La percepción profunda del sufrimiento, hizo que soltara ese sufrimiento, ingresando a un hermoso estado de armonía interna.**

Entró a su casa como renovada, ya no le importaba tanto, si las cosas estaban fuera de lugar o si la limpieza de la casa la habían realizado como correspondía. Tampoco se hacía tanto problema por algún que otro kilogramo o libra de más, o si le aparecía alguna arruga en el rostro. Por supuesto que su casa se mantuvo limpia y ordenada, de igual manera mantenía su cuidado estético, pero todo era muy distinto, porque ya no tenía como propósito la perfección.

Siguió aplicando este darse cuenta o percepción profunda, con sus hijos, su marido, amigas, familiares, vecinos y otros tanto conocidos, descubriendo que se sentía muy feliz en poder vivir cada momento con los demás o con cada cosa que hacía, sin ninguna necesidad de lo perfecto.

Ya no hizo más esfuerzos y todo fluía normalmente. Su alma comenzó a estar con una mayor serenidad, en donde todo lo que la vida le traía, podía ser vivido a pleno.

Al final, pudo arribar a una conclusión, que la resumió en una sola frase: **“Puedo ser feliz en este momento, aunque no sea el mejor ni el más perfecto”**.

Roberto Tirigall

Psicólogo y Escritor

**Autor del libro Psicomeditación**

E-MAIL: [rtirigall@onelinkpr.net](mailto:rtirigall@onelinkpr.net)

### Nota 3

#### Yo creo la realidad

Por Natalia Haller  
Master Practitioner en PNL  
Especialización en Educación  
[nathaller@hotmail.com](mailto:nathaller@hotmail.com)

En mi cabeza, hace rato se viene armando, como un rompecabezas, la vida que quiero.

Cuando era más chica, y alguien tenía algo que a mí me gustaba, pensaba "qué suerte que tiene", "ojalá lo pudiera tener yo" o, en el peor de los casos "qué guacho/a, lo puede tener y yo no".

Con el tiempo, fui logrando un montón de cosas que me había imaginado para mí de diversas maneras y con distinta intensidad. Por ejemplo, mi primer trabajo fue en Santa Fé y Sanchez de Bustamante. Me encantaba el barrio, e iba a pasear por la calle Charcas y pensaba "¡qué lindo sería vivir en Charcas!". Unos años más tarde, sin que yo buscara y ni siquiera tuviera la idea de mudarme, me ofrecieron en alquiler el departamento en el que vivo hace cinco años. ¿Necesito aclarar que es en la calle Charcas?

Después de trabajar en ese primer lugar que mencioné, trabajé para otros institutos de inglés y me acordaba de Norma, mi profesora, que trabajaba tranquila en la casa todas las tardes. Y pensaba: "qué bueno sería trabajar con mis propios alumnos en vez de para un tercero". Un tiempito después, Norma me llamó porque se iba a vivir a España y quería dejar sus alumnos con alguien de confianza...

Y un ejemplo más general: cuando empezaba el secundario, me enteré que en EE.UU había un canal que pasaba videoclips las 24 hs. ¡Yo me tenía que conformar con un programa semanal de una hora! Tres años después llegó MTV justito cuando el cable llegó a mi casa. Me encantaba ver los videos porque podía entender las letras de las canciones más fácilmente. Y habían llegado los CD's, pero eran muy caros y yo sólo podía comprarme uno de vez en cuando. A la noche me imaginaba los CD's que me compraría si mágicamente alguien me regalaba plata. Diez años después, llegó la banda ancha trayendo consigo toda la música, incluso la de esos artistas de los 90's que ya no están en la industria. Sólo necesito acordarme cómo se llamaban los temas y listo. Mágicamente alguien me los regala.

Y así podría nombrar muchas más ¿casualidades?

Si a mí me pasaron esas cosas nada más "pensando" que sería lindo que se dieran, me pregunto ¿qué pasaría si dedicara toda mi energía a trabajar por que se cumplan las cosas que quiero? No sólo "pensando" que sería lindo sino

imaginándome que ya las tengo y cómo logré conseguirlas y encaminándome hacia ellas... Ideando un plan de acción que me lleve de esta realidad a la realidad que quiero...

Yo ya lo empecé a hacer. En mi cabeza estoy diseñando la casa que quiero. Anoche mientras me bañaba me imaginaba que estaba en el jacuzzi y que detrás de la ventanita había un jardín iluminado por la luna...

¡Empezá!

Natalia Haller

#### Nota 4

### **“Nos va a gustar demasiado”**

**¿Cuántas veces, a punto de lograr lo que querías, cuando ya estaba ahí, lo dejaste pasar?**

Hoy recibí un bellissimo correo que me tocó profundamente. Una lectora me contó que en un momento de su vida se encontró conformándose con todo lo que “le” sucedía, diciéndose **“Por algo será”, “Esto no es para mí”, “Quiero pero no me animo”, “Dios tiene esto para mí”**, entre otros, posiblemente. Ella reconoce un gran miedo a la pérdida, situación que me resulta muy familiar por haberla escuchado en mucha gente, y por, en algunos momentos en mi vida, haberlo sentido también.

Justamente venía esta semana con ideas rondándome en la cabeza acerca de este tema, y su mensaje disparó muchas cosas dentro de mí. Recordé un caso en el que una persona que conozco, dejó pasar algo que quería y había buscado, **por miedo a que le gustara demasiado**. ¿Cómo es eso?

A él le encantaba una mujer, que por diferentes motivos, no podía estar con él. Pero pasó el tiempo, algunas cosas cambiaron, y ella le dijo que sí, que estaba lista para comenzar una relación. Y él la rechazó. Su motivo fue: **“Nos va a gustar demasiado”**.

¿Qué quiere decir que algo **“nos va a gustar demasiado”**? ¿Qué pasa dentro de una persona que desea algo con todo su Ser, que hace cosas para conseguir algo, y después lo deja pasar? ¿Qué es lo que hace que alguien no se dé el permiso interno para disfrutar y atesorar el momento, las oportunidades, las maravillas que la vida nos presenta? Supongo que cada uno de nosotros tendrá razones diferentes para cada caso.



- En algunos puede llegar a ser falta de compromiso con ellos mismos.
- En otros un miedo terrible a tener y después perder.
- Otros internamente creen que no merecen cosas buenas (o quizás cosas buenas sí, pero no se animan a algo maravilloso).

- ✚ Hay quienes erróneamente creen que si aceptan algo bueno se lo están sacando a otro.
- ✚ Hay quienes suponen que si algo bueno les sucede, algo malo va a tener que equilibrarlo.
- ✚ Otros se dicen que no están dispuestos a hacer todos los ajustes necesarios en su vida ya "armada" para dejar entrar lo que tanto desearon.
- ✚ Hay quienes están tan cómodos en la queja, que si consiguen lo que se propusieron, ¿de qué van a hablar?

Estos son simplemente algunos de los posibles motivos para no animarnos a lo que nos gusta. Quizás alguno te resuene como propio, o tal vez tengas tu propio repertorio. O a lo mejor no tengas ninguno, y seas una de esas personas que se juegan, logran lo que quieren y lo disfrutan siempre o la mayoría de las veces.

El tema de no dar el paso decisivo para llegar a nuestra meta, es el factor que muchas veces determina el grado de felicidad y entusiasmo por el que vamos por la vida. **A veces pisamos fuerte, otras vamos arrastrando los pies...** A veces somos proactivos... Otras no tanto....Y dejamos pasar la vida y las oportunidades...Hasta que si tenemos mucha "suerte", algo o alguien nos sacude amorosamente (y otras no tanto), nos despierta, nos saca del estado pasivo en el que nos encontramos, y nos lleva a tomar las riendas de nuestra propia vida.

Me gustaría, queridísimo lector/lectora que hagas absolutamente **todo lo que te gustaría demasiado.**

¿Qué es demasiado? ¿Más que mucho?

¿Y por qué no?

¿Porque quizás en algún momento se termine?

¿Y si se termina qué?

La verdad es que todo en la vida tiene un principio y un fin, y creer que todo es para siempre es un gran error (creo humildemente).

Si lo tienes, y después se termina....por lo menos lo has tenido. Y has crecido.

Y lo has disfrutado. Y has aprendido. Y te has dado la oportunidad. Y has probado. Y has cumplido tu sueño. Y has dicho que sí a la vida con los brazos abiertos.

Y lo tendrás mucho tiempo, o no tanto.

Y habrás aceptado que las cosas son como son, y también **como las hacemos.**

Salgan como salgan las cosas, lo importante es animarse, ser protagonistas de nuestras vidas.

**QUE TE GUSTE....**

**QUE TE GUSTE DEMASIADO....**

**QUE TE ENCANTE....**

**SI LLEGA, VIVILO....**

**SI NO LLEGA, BUSCALO.**

**NO TE PIERDAS LA VIDA....**

**Honrala, para eso se te ha dado....**

**Laura Szmuch©**

**Un Spa para tu Alma®  
Presenta:**

Curso modalidad online: "Viviendo mis sueños"

Comienzo de curso: agosto 2007

A quién va dirigido:

- A todas aquellas personas que quieran estimular su capacidad de acción, ampliar su percepción y aprender a ver posibilidades.
- A profesionales, estudiantes, amas de casa, trabajadores que deseen realizar un cambio en su vida personal o laboral
  - A quienes quieran comenzar un proceso de transformación personal
  - A quienes necesiten clarificar qué rumbo tomar en el ámbito laboral o personal
- A quienes saben lo que quieren pero todavía no pueden darse cuenta de cómo lograrlo
- A quienes saben que tienen un potencial dormido, y quieren comenzar a despertarlo
- A quienes quieran intensificar o lograr plenitud en sus vidas

### **Objetivos del curso**

El objetivo principal del curso es brindar a los participantes herramientas para que ellos se vean como protagonistas de su propio destino.

- que desarrollen conciencia de su propia responsabilidad en la creación de su vida
- que generen una actitud de auto confianza
- que aprendan a valorar sus habilidades y recursos internos
- que se transformen a sí mismos aprendiendo a escucharse, a escuchar a otros, a observar la realidad de manera diferente
- que mejoren su estilo de vida, de acuerdo a sus propias elecciones
- que sean creadores de sus propias posibilidades

- que puedan contribuir al desarrollo de un mundo mejor, convirtiéndose en ejemplo de posibilidad de auto-superación y crecimiento continuo

Formato:

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Módulo 1 Duración 15 días	Módulo 1 Duración 15 días	Módulo 1 Duración 15 días
Módulo 2 Duración 15 días	Módulo 2 Duración 15 días	Módulo 2 Duración 15 días
Módulo 3 Duración 15 días	Módulo 3 Duración 15 días	Módulo 3 Duración 15 días
Módulo 4 Duración 15 días	Módulo 4 Duración 15 días	Módulo 4 Duración 15 días
Módulo 5 Duración 15 días	Módulo 5 Duración 15 días	Módulo 5 Duración 15 días
Módulo 6 Duración 15 días	Módulo 6 Duración 15 días	Módulo 6 Duración 15 días
Cada módulo consta de 6 clases (3 por semana) Duración total: 3 meses 36 clases 6 trabajos prácticos Evaluación de resultados	Cada módulo consta de 6 clases (3 por semana) Duración total: 3 meses 36 clases 6 trabajos prácticos Evaluación de resultados	Cada módulo consta de 6 clases (3 por semana) Duración total: 3 meses 36 clases 6 trabajos prácticos Evaluación de resultados

Nota

El curso puede ir acompañado o no de sesiones de coaching presenciales.  
Son aconsejables, aunque no obligatorias.

Está abierta la inscripción.

Para más informes, envía un correo a [cursospnl.laura@gmail.com](mailto:cursospnl.laura@gmail.com)

Te invito a visitar mi página web, en su versión español e inglés

[www.pnl-encontacto.com](http://www.pnl-encontacto.com)

Aquí vas a encontrar artículos, todos los números de la revista en pdf por si alguno de los que te envío se pierde en el cyber espacio, y un mensaje de reflexión semanal, para mantenernos **En Contacto** entre publicación y publicación.

¡Espero tu visita!

*Laura*

## "Estoy leyendo"

En esta sección te recomiendo libros de PNL o temas relacionados que yo leí y que considero muy buenos:

Hace muchos años, cuando todavía vivía en Buenos Aires, conocí a Roberto Tirigall. En ese momento tuve el enorme placer de leer su primer libro "Psicomeditación", el cual estuve relejendo esta semana.

De acuerdo a Roberto, la Psicomeditación implica investigar no sólo reflexivamente sobre la psique humana; es también poder profundizar en otro lugar, donde el poder de la palabra y de la imagen carecen de valor. Es la posibilidad de adentrarse en lo inefable.

Si deseas más información acerca de su trabajo, visita [www.robertotirigall.com](http://www.robertotirigall.com)

---

## Publicaciones

**Aprendiendo inglés y disfrutando el proceso, de Laura Szmuch, Editorial Dunken**

Este es un libro para estudiantes. Su premisa fundamental es que todos somos únicos e irrepetibles, por lo tanto, aprendemos de maneras diferentes. Contiene técnicas de **Programación Neurolingüística** (PNL) para motivarlos, los orienta en relación a sus estilos de aprendizaje, analiza las distintas etapas en la adquisición de un idioma, los estimula a planificar y establecer objetivos personales, y sobre todo, le muestra al lector que el factor más importante dentro de su propio proceso de aprendizaje es él mismo y su actitud positiva.

Ideal para acompañar a quienes están haciendo un curso o como fuente de inspiración de los docentes para sistematizar la reflexión de sus alumnos durante su proceso de aprendizaje.

*Recomendado en el suplemento Ñ del diario Clarín el 28 de febrero de 2004*

Editorial Dunken: Ayacucho 357, Cdad Autónoma de Buenos Aires

Puedes adquirir tu libro a través de mis amigos "English and Fun"

[www.welcometoenglishandfun.com](http://www.welcometoenglishandfun.com)

### Precio de venta

Argentina: - \$ 30 (treinta pesos)

Otros países: - consultar a [ventas@welcometoenglishandfun.com](mailto:ventas@welcometoenglishandfun.com)

### ¿Cómo comprarlo?

Para solicitarlo, deberá enviar un e-mail a [ventas@welcometoenglishandfun.com](mailto:ventas@welcometoenglishandfun.com) indicando los siguientes datos:

- Nombre y Apellido
- Dirección completa donde desea recibirlos (incluyendo Código Postal y Localidad)
  - Nombre del libro que desea comprar
- El producto será enviado a través de Correo Argentino, con el servicio de contra - reembolso. Usted abonará directamente al cartero una vez que reciba el paquete en el domicilio indicado. Recuerde que el envío dentro del país (Argentina) tiene un costo extra de \$ 9 (nueve pesos) que también se abonará al cartero.

---

### **Importante:**

**Este es el último mes para anotarte en el nuevo curso de Programación Neurolingüística en Buenos Aires.  
Es un sábado por mes, de 9 a 17.  
El programa está en [www.resourcefulteaching.com.ar](http://www.resourcefulteaching.com.ar) sección Cursos en español**

Para más informes, envíame un correo electrónico a [cursospnl.laura@gmail.com](mailto:cursospnl.laura@gmail.com)  
O visita [www.pnl-encontacto.com](http://www.pnl-encontacto.com)

**¡Te espero!**

---

---

Para informes sobre cursos de PNL en inglés, te invito a visitar nuestra página web: [www.resourcefulteaching.com.ar](http://www.resourcefulteaching.com.ar)  
El módulo 3  
es el 2 de junio, y todavía estás a tiempo de comenzarlo.

Si deseas suscribirte a la revista gratuita online en inglés para docentes, envía un correo electrónico con tus datos a [rtnews@resourcefulteaching.com.ar](mailto:rtnews@resourcefulteaching.com.ar)

---

Si has recibido esta revista, pero no estás suscripto personalmente, puedes hacerlo enviando un correo electrónico a [en.contacto.pnl@gmail.com](mailto:en.contacto.pnl@gmail.com)

Si deseas dejar de recibir la revista, simplemente envíame un mensaje pidiéndomelo.

---

Puedes reenviar esta revista a tus contactos, siempre y cuando lo hagas en forma completa.